



DANSAFDELING

Bij onze club hebben we twee volwaardige afdelingen die qua leeftijd verticaal naast elkaar lopen. Onze leden beginnen bij **Bubbeldance 1, 2 en 3**, waar kinderen een actieve start krijgen en gestimuleerd worden in hun motorische ontwikkeling.

Binnen **Dance O'1 en 2** leggen we de basis voor een leven lang sporten. Hier leren kinderen bewegen op het ritme van de muziek en maken ze kennis met diverse dansvormen en muziekstijlen. Vanaf **Dance O'3** richten we ons meer op de techniek van urbanbewegingen zoals ragga, hiphop en waacking. Daarnaast leren we hen de basisprincipes van urban, zoals houding, balans en coördinatie.

Vanaf 9 jaar kunnen kinderen ervoor kiezen om onze moderne lessen te volgen bij **Dance O'Modern. Dance O'4, 5 en 6** gaan verder met het uitbreiden van hun vaardigheden binnen verschillende urbanstijlen. Hoe breder het palet, hoe completer de danser wordt.

Voor volwassenen bieden we een sportief pad met de groepen **Dance O'Adults** en **Dance O'Zumba**. Hier staan plezier, fysieke en mentale fitheid, het aanleren of onderhouden van nieuwe vaardigheden en het maken van (nieuwe) sociale contacten centraal.

Binnen de dansafdeling kunnen dansers doorgroeien naar onze wedstrijdgroep **Dance O'Mania**. Binnen het wedstrijdteam wordt er gericht getraind en heeft de danser een sterke ambitie tot wedstrijdsport. De urbanstijlen komen specifiek en gericht aan bod, het streven naar perfectie bij de uitvoering van de complexere vaardigheden en choreografieën zijn de uitdagende aspecten waar de dansers plezier in vinden.

Bij ons draait het om meer dan alleen dansen; het gaat om groei, plezier en verbinding op elke leeftijd! 🕺 🕴

BUBBELDANCE 1,2,3

Tijdens de Bubbeldance-lessen maken de jonge dansertjes spelenderwijs kennis met muziek en beweging. De lesgevers hebben aandacht voor lichaamshouding, ritmegevoel en coördinatie en stimuleren creativiteit en expressie.

| LESGEVERS | GROEP |
|---------------|-----------------|
| BUBBELDANCE 1 | Nele |
| BUBBELDANCE 2 | Marte & Nele |
| BUBBELDANCE 3 | Alizé & Margaux |

DANCE O'1 & 2

De lessen bij Dance O'1 en Dance O'2 leren de dansers bewegen op het ritme van de muziek. We laten de dansertjes kennis maken met diverse dansvormen en soorten muziek. Tijdens de kinderdanslessen leren de kinderen hun eigen lijf beter te kennen en ontdekken ze hoe ze dansbewegingen op verschillende manieren kunnen inzetten binnen de elementen tijd, ruimte en kracht. Dance O'1 en Dance O'2 staan vooral in het teken van plezier maken.

| LESGEVERS | GROEP |
|-----------|---------------|
| DANCE O'1 | Alizé |
| DANCE O'2 | Laura & Vicky |

DANCE O'3, 4, 5, 6 & Adults

Vanaf Dance O'3 kom je terecht in onze energieke en dynamische urban danslessen. De plaats waar kinderen leren dansen op nieuwste beats en de coolste moves onder de knie krijgen. Tijdens de lessen wordt er steeds meer aandacht aan de techniek van urbanbewegingen zoals ragga, hiphop, waacking, geschonken. Naarmate de groepen vorderen, wordt de techniek specifiek, de dansbewegingen complexer en het tempo hoger, maar steeds gericht op het welbevinden van de groep in het algemeen en de danser in het bijzonder. De lessen gaan steeds door in een gezellige sfeer waar je nieuwe vrienden kunt maken en samen kunt groeien.

| LESGEVERS | GROEP |
|----------------|-------------------|
| DANCE O'3 | Nikki & Amber |
| DANCE O'4 | Messalina & Femke |
| DANCE O'5 | Chayenne |
| DANCE O'6 | Chayenne |
| DANCE O'ADULTS | Sander |

DANCE O'MODERN

Na Dance O'2 kan je ook kiezen voor Dance O'Modern. Tijdens de expressieve danslessen modern en contemporary wordt er gefocust op natuurlijke bewegingen en emotionele expressie. De dansers zullen tijdens deze lessen de vrije en natuurlijke bewegingen combineren met andere stijlen zoals urban en floorwork. Tijdens de danslessen leren de dansers hun emoties te uiten door middel van beweging waarbij de groep elkaar helpt in hun ontwikkeling. Dance O'Modern vormt hierdoor een gezellige groep waarbij vertrouwen en samenhang de groep sterk maakt.

| LESGEVERS | GROEP |
|----------------|-------|
| DANCE O'MODERN | Sole |

DANCE O'MANIA

STARKIDS: Dit is ons jongste wedstrijdteam, bestaande uit dansers tussen 9 en 12 jaar. Tijdens de lessen gaan we gericht werken op de basistechnieken en -passen van de verschillende urbanstijlen. Daarnaast wordt er ook gewerkt aan expressie, kracht en uitstraling. Doorheen het seizoen worden ze podium klaar gemaakt zodat ze kunnen stralen tijdens optredens en wedstrijden. Samen plezier maken en groeien is het motto van deze groep.

MINISTARS: Hier vinden jullie de wedstrijddansers tussen 13 en 16 jaar. De dansers worden klaargestoomd om echte podiumbeesten te worden. Tijdens de lessen wordt er goed doorgewerkt om de urbanstijlen onder de knie te krijgen, maar plezier en samenhangigheid mogen niet ontbreken. We bieden de groep podiumervaring aan tijdens optredens en wedstrijden maar de groei om te kunnen knallen op het podium vinden we het belangrijkste.

SUPERSTARS: Ons oudste wedstrijdteam bestaat uit leden 16+, gezien de grote leeftijdsverschillen binnen de groep is samen streven naar 1 team belangrijk voor de mooie resultaten tijdens shows en wedstrijden. De dansers worden uitgedaagd om samen complexere bewegingen en choreografieën onder de knie te krijgen en dit in diverse stijlen. Voor de groep is dit haalbaar door elkaar te steunen, helpen, verbeteren, ... kortom van elkaar te leren.

DANCE O'ZUMBA

Dance O'Zumba is de wekelijkse dansworkout die dans en fitness combineert. Tijdens de zumbalessen wordt opzwepende muziek gebruikt zoals salsa merengue, cumbia, reggaeton en bachata. De choreografieën zijn eenvoudig te volgen en combineren dansbewegingen met fitnessoefeningen zoals squats en lunges. Dit maakt Zumba niet alleen leuk, maar ook een effectieve manier om aan je conditie te werken. De intensiteit van de lessen kan worden aangepast aan je eigen niveau, waardoor ze geschikt zijn voor alle leeftijden en fitnessniveaus.

Een uur Zumba kan tot wel 600-1000 calorieën verbranden, wat het een uitstekende keuze maakt voor iedereen die wil afvallen of fit wil blijven. Daarnaast verbetert het je cardiovasculaire conditie en versterkt het verschillende spiergroepen. Maar Zumba biedt meer dan alleen fysieke voordelen; dansen op vrolijke muziek helpt ook bij het verminderen van stress en het verbeteren van je humeur.

Kortom, Dance O'Zumba is een leuke en effectieve manier om fit te blijven, calorieën te verbranden en tegelijkertijd te genieten van dansen. Het biedt een geweldige zomerse workout die zowel je lichaam als je geest ten goede komt.

| LESGEVERS | GROEP |
|---------------|-------|
| DANCE O'ZUMBA | Karin |

Heb je nog vragen? Stel deze dan gerust via leeuwse dansengymclub@gmail.com